**10 заповедей для мамы и папы будущего первоклассника.**

* **Начинайте «забывать» о том, что Ваш ребенок маленький.**

*Давайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы даже можем доверить тебе помыть посуду» (вымыть пол, вытереть пыль, вынести ведро и т.д.)*

* + **Определите общие интересы.**

*Это могут быть как познавательные интересы (любимые мультфильмы, сказки, игры), так и жизненные (обсуждение семейных проблем).*

* + **Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.**

*Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете (например, давайте ему деньги на хлеб и на мороженое, комментируя сумму на тот на другой продукт).Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, ходите в магазине вместе.*

* + **Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка в присутствии посторонних.**

*Уважайте чувства и мнения ребенка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя или воспитателя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему».*

* + **Научите ребенка делиться своими проблемами.**

*Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуетесь его мнением, только так Вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.*

* + **Постоянно говорите с ребенком.**

*Развитие речи – залог хорошей учебы. Были в театре (цирке, кино) – пусть расскажет, что ему больше всего понравилось.*

*слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что Вам это действительно интересно.*

* + **Отвечайте на каждый вопрос ребенка.**

*Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.*

* + **Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами Вашего ребенка.**

*Видеть мир глазами другого – основа для взаимопонимания.*

* + **Чаще хвалите, восхищайтесь Вашим малышом.**

*На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно еще несколько раз попробовать». И сами верьте, что Ваш ребенок может все, нужно только чуть-чуть помочь. Хвалите улыбкой, словом, лаской и нежностью, а не отделывайтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.*

* + **Не стройте Ваши взаимоотношения с ребенком на запретах.**

*Согласитесь, что они не всегда разумны. Всегда объясняйте причины, доводы ваших требований, если возможно, предложите альтернативу. Уважение к ребенку сейчас – фундамент уважительного отношения к Вам в настоящем и будущем.*

**Если ваш ребенок рассеян…**

* + **Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.**
	+ **Не ругайте ребенка за то, что он рассеян.**
	+ **Не ставьте рабочий стол ребенка рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы. Устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.**
	+ **Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите пользоваться алгоритмами (программой действий), и на первых порах помогите их составить.**
	+ **Поддерживайте четкий распорядок дня.**
	+ **Используйте зрительные опоры для укрепления устных инструкций, заданий.**
	+ **Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.**
	+ **Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать, выжигать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.**
	+ **Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.**
	+ **Чаще просите выполнить кропотливую работу (перебрать пшено, собрать мозаику из мелких деталей и т.д.)**
	+ **Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости и сосредоточенности**

**Если ваш ребенок лжет…**

* + **Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками и достоинствами.**
	+ **Уча ребенка честности, будьте честны сами. Ребенок должен понимать, что Вы не можете смириться с ложью, и всякая неправда Вам чужда. Даже умолчание для Вас – тоже ложь.**
	+ **Чем лучше будет ребенок чувствовать себя в Вашем обществе, тем более хорошее представление у него сложится о себе самом, и тем реже у него будет возникать желание солгать.**
	+ **Чаще хвалите, ободряйте ребенка, поощряйте за хорошие поступки.**
	+ **Если Вы уверены, что ребенок лжет, постарайтесь вызвать его на откровенность и выяснить причину лжи.**
	+ **Причинами лжи могут служить следующие проблемы: нужда в похвале или проявлении любви взрослого; попытка скрыть свою вину; попытка избежать наказания; желание выразить свою враждебность тому, кому лжет.**
	+ **Найдя возможную причину лжи, постарайтесь действовать и помочь ребенку так, чтобы разрешить его проблему.**
	+ **Не наказывайте ребенка, если он сам сознается во лжи, дав оценку собственному проступку.**
	+ **сделайте все от вас зависящее, чтобы у ребенка не было заниженной самооценки.**

**Если ваш ребенок тревожен и испытывает страхи…**

* **Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.**
* **Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.**
* **Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».**
* **Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.**
* **Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).**
* **Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.**
* **Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.**
* **Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может вновь возвращаться к своим переживаниям.**
* **Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.**
* **Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, «откуда берется».**
* **Запаситесь терпением, т.к. мгновенных результатов добиться трудно.**
* **Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.**

**Если ваш ребенок безволен…**

* **Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть.**
* **Создавайте установки для проявления воли, настойчивости, чаще говорите ребенку о том, что вы уверены в нем, что знаете, что у него все обязательно получится.**
* **Всегда используйте игры со строгими правилами, так как соблюдение правил в игре способствует проявлению воли.**
* **Подбирайте занятия, поручения, труд по интересам, желаниям, умениям и возможностям ребенка. Предъявляйте требования адекватные его возможностям.**
* **Поощряйте и подчеркнуто хвалите за все виды деятельности, требующие усилий воли.**
* **Привлекайте к участию в коллективном труде, давайте задания, сопряженные с ответственностью.**
* **Соблюдайте дозировку работы. Нагрузку увеличивайте постепенно.**
* **Научите ставить цель, планировать свою деятельность, правильно ее выполнять и сличать результат с запланированным.**
* **Обязательно запишите ребенка в спортивную секцию. Спорт – такой вид деятельности, который как нельзя лучше формирует волевые установки.**

**Если ваш ребенок гиперактивен…**

* + **Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.**
	+ **Четко придерживайтесь режима дня.**
	+ **Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».**
	+ **Говорите с ребенком сдержанно, спокойно, мягко.**
	+ **Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.**
	+ **Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, физическим занятиям на свежем воздухе, длительным прогулкам. Это поможет расходовать ему избыточную энергию.**
	+ **Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т.п.).**
	+ **В определенный отрезок времени давайте только одно задание, чтобы он мог его завершить.**
	+ **Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах, оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие. Не принимайте у себя большое количество гостей и не ходите с ребенком в шумные компании.**
	+ **Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей. В играх Вашему ребенку достаточно одного партнера.**
	+ **В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.**
	+ **Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Если возникла необходимость отчитать, проработать – делайте это не грубо, а взволнованно.**
	+ **Наказывать гиперактивного ребенка можно только неподвижностью.**
	+ **Учите ребенка сдерживать «бурлящие» эмоции и постарайтесь не выплескивать свои.**
	+ **Старайтесь гасить конфликты, в которых замешан Ваш ребенок, в зародыше.**
	+ **Следите за дисциплиной, устраняйте влияние всепрощающих взрослых.**
	+ **Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.**

**Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности.**

* + - *Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.*
		- *Заканчивается к 3,5 – 4 годам.*
		- *Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вполне нормальная вещь.*
		- *Пик упрямства приходится на 2,5 -3 года.*
		- *Мальчишки упрямее девочек.*
		- *Девочки капризничают чаще.*
		- *Если дети по достижении 4-х лет все еще продолжают упрямиться и капризничать, то есть опасность фиксации упрямства, истеричности, как удобных способах манипулирования своими родителями. Не поддавайтесь нажиму ради своего спокойствия.*
		- *В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых до 19 раз!*

**Что могут родители.**

* + - 1. *Во время приступа оставайтесь рядом. дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете.*
			2. *Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как данность.*
			3. *Не пытайтесь во время приступа что0то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругать не имеет смысла., шлепки еще сильнее будоражат!*
			4. *Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.*
			5. *Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали "Нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.*
			6. *Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-я-яй!" Ребенку только это инужно.*
			7. *Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка, книжка!", "А что это там за окном ворона делает?". Подобные маневры заинтригуют и отвлекут.*
1. *Не задаривайте. Всякая чрезмерность – вредит. Научите ребенка радоваться новой игрушке. Измените свое отношение к подаркам. Дети их не заслуживают, это просто знак внимания.*
2. *Любой подарок дорог, если его ожидают с нетерпением. С новой игрушкой малыша надо научить играть. Время, которое вы проведете вместе, не пропадет зря. Покажите, как играть и куда убрать игрушку, чтобы она не сломалась. Беречь и хранить свои игрушки малыша тоже нужно научить.*
3. *Отправляясь в магазин, предупредите ребенка, что сегодня вы ничего из игрушек покупать не будете, а только посмотрите, какие детские велосипеды есть в продаже, чтобы купить ему к лету, на дачу. Предложите выбрать и купить лопатку и ведерко для игры в песке.*
4. *Учите ребенка заниматься не только игрушками. Аппликация, конструирование из бумаги, домашняя газета или стихи с посвящением, рисунок или новое блюдо могут стать подарком для мамы, папы или дедушки, - подарком от души, а не просто очередной покупкой.*
5. *Если публичный скандал у прилавка застает вас врасплох, все-таки постарайтесь именно в этот раз переиграть ребенка. Поведите себя совершенно непредсказуемым, несвойственным вам образом, ребенок удивится и, поверьте, забудет о своих притязаниях и требованиях.*
6. *Недостатки собственного характера и поведения, которые вы бы не хотели увидеть у своего ребенка.*
7. *Повышенный интерес к себе, своей работе, своей внешности.*
8. *Нежелание и неумение ради своего ребенка пойти на жертвы, связанные с затратами сил, времени или денег.*
9. *Эмоциональное безразличие, неумение видеть, слышать, чувствовать радость и огорчение ребенка.*
10. *Чрезмерную опеку, требовательность, контроль и диктат, которые превратились в вашей семье в стереотип поведения.*
11. *Конфликтные, недружелюбные, непримиримые взаимоотношения со своим супругом.*
12. *Свою повышенную чувствительность к стрессам и отсутствие психологической защиты от негативных влияний.*
13. *Присмотритесь, в какую руку ваш малыш чаще берет погремушку, расческу, кубики; какой рукой держит совочек, везет машинку, кормит куклу, отвинчивает гайку.*

*2.Не заставляйте ребенка перекладывать карандаш или ручку в руку. Помните – все дело не в правой руке, а в особом устройстве мозга ребенка-левши.*

*3.Если ребенок берет карандаш в левую руку и наносит ровные линии, легко вырезает левой рукой – не спешите переучивать его, может и в школе ребенок будет писать левой рукой.*

*4. не ругайте ребенка за неумение, не относитесь к нему как к растяпе. Важно найти для него пути решения проблем, помочь ему выполнять задания. Станьте не обвинителем и противником, а другом маленькому человеку!*

*1. Готовность к переменам.*

*2. Способность ради здоровья и счастья малыша идти на уступки, а иногда и на жертвы.*

*3. Умение превратиться в маленького ребенка и посмотреть на себя, родителя глазами малыша.*

*4. Доброта и искреннее стремление понять своего ребенка.*

*5. Последовательность и терпение.*

*6. Способность превращаться на время в мальчишку или девочку, чтобы поиграть, пошалить, пошептаться со*

*своим ребенком.*

*7. Умение контролировать себя, свои поступки и чувства.*

*8.Желание проанализировать себя, свои поступки и чувства.*

*9.Согласовывать воспитательную тактику между взрослыми членами семьи.*

*10. Верить в положительный результат воспитания.*

* *Не отворачивайтесь, не перебивайте, не уходите, когда с вами разговаривает ребенок. Покажите, как вам интересно все, что малыш рассказывает вам.*
* *Не поправляйте речь малыша после каждого слова, старайтесь сами правильно говорить с ним.*
* *Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Ваш малыш уникален, он такой один.*
* *Не заставляйте подвижного, живого малыша долго сидеть за монотонной работой, дайте ему немного побегать и попрыгать, а потом пусть продолжит дело.*
* *Не заставляйте медлительного малыша делать что-то быстро. Соревнование с вами или с другим ребенком в данном случае неуместно.*
* *Не задавайте ребенку слишком много вопросов.*
* *Не начинайте жизнь по правилам с предъявления малышу самых строгих правил. Учтите ребенка складывать игрушки, убирать посуду, одежду, наводить порядок в своей комнате. Сколько он научится многое делать самостоятельно и станет вашим помощником.*
* *Никогда не критикуйте ребенка в присутствии других детей и взрослых, наедине объясните, что вам не понравилось в его поступке и почему.*
* *Не составляйте слишком длинный список правил поведения. Малыш не сможет все запомнить и выполнить, и вы огорчитесь.*
* *Не проявляйте беспокойства по поводу неожиданностей, скачков в развитии, непонятных для вас особенностей в поведении ребенка.*
* *Не требуйте от ребенка понимания всех логических правил, высказанных вами пожеланий, абстрактных рассуждений и объяснений.*
* *Не кричите, не злитесь, не наказывайте ребенка, пока не поймете причину его поступка. Слушайте своего малыша и верьте ему.*

**Вредины – это малыши, которые поступают наперекор просьбам других, особенно взрослых.**

 **Если это кризис трех лет, то такое поведение называется негативизмом, при этом ребенок учится поступать не так, как говорят взрослые, а по-другому. Это не болезнь и не вредность, а момент взросления.**

 **Важно, чтобы такое поведение не закрепилось и не стало привычным. У ребенка могут появиться:**

* **злорадство;**
* **чувство превосходства;**
* **стремление торжествовать победу над другими;**
* **желание чувствовать свою важность и значимость.**

*Запастись терпением и:*

* *спокойно разъяснять;*
* *вместо жестких требований дипломатично спросить: "После мультиков тебе помочь надеть пижаму или ты сам?" и т.д.;*
* *постоянно демонстрировать свое хорошее отношение к ребенку;*
* *играть вместе, вместе заниматься полезным делом.*

***Мстить детям, пусть даже и самым вредным, нет смысла – в этом случае вы только поддержите их агрессивность. Вредничание – это крик ребенка, который еще не знает, как нужно вести себя в тех или иных ситуациях, это крик о помощи.***

***1. Простая, умеренно разнообразная пища.*** *Овощи, фрукты и ягоды – как можно больше. Черный хлеб, каши, молоко, творог, простокваша. Мясо, рыба, масло, яйца – только в меру и с очистительными перерывами. Не забывайте об орехах, фасоли, бобах, меде, грибах, соках, чае с травами.*

***2.*** ***Еда без всякого насилия.*** *Не заставляйте съесть все и не навязывайте еду. Просто сообщите, что завтрак, обед или ужин готов. Если вы с раннего возраста не испортите дело насилием или соблазнами, инстинкт точно подскажет ребенку, что, сколько и в какой последовательности надо съесть и выпить. Организм ребенка знает это лучше вас, не мешайте ему быть здоровым.*

***3.*** ***Никаких замен и перекусов.*** *Если ребенок отказался от каши, не подсовывайте ему взамен вафли или пряники, булочку или пончик, он не насытится, а в следующий раз опять откажется есть. Не хочет есть, значит, не голодный, пусть подождет до обеда.*

***4.Свежий воздух.*** *Главная забота любящих родителей – не обилие еды, а обилие свежего воздуха. Ближе к солнцу, к природе! Каждый день, в любую погоду, в среднем четыре часа нужно быть на воздухе! Лучше гулять и утром, и вечером, тогда и аппетит будет хорошим и настроение отличным.*

***5.Движение.*** *Бегать, прыгать, играть, резвиться. Разнообразные физические нагрузки, здоровое умиление мышц – главные условия возникновение аппетита. Малоподвижность и духота – его злейшие враги.*

*Часто у человека трех - шести лет возникает необходимость неважно каким средством – правдой или неправдой:*

* *добыть что-нибудь;*
* *привлечь к себе внимание мамы или папы;*
* *почувствовать себя умным и умелым, завоевать признание;*
* *просто похвастаться;*
* *отказаться от совершенного поступка;*
* *избежать стыда;*
* *переложить вину на брата, сестру или другого ребенка;*
* *защитить друзей от неприятностей;*
* *избежать наказание.*
* *Прежде всего,* ***проверьте свои позиции.*** *Не слишком ли вы строги в своих требованиях, не боится ли ребенок жестких и несправедливых наказаний, обвинений и насмешек, нравоучений и укоров за малейшие прегрешения? Часто неправда служит малышу щитом для защиты от наказания, которого он пытается избежать. Если вы поняли, что вторгаетесь в защищаемую враньем зону, пересмотрите свой метод поощрений и наказаний.*
* *Дайте ребенку понять, что* ***вы очень хорошо понимайте, где – правда, а где – вранье.*** *Это не значит, что вы одобряете отговорки и отпирательства. Лучшая позиция для взрослого – позиция мудрого и терпеливого слушателя.*
* ***И никаких воспитательных бесед, нотаций, дискуссий на эту тему!*** *Достаточно, если вы оба поняли, как было на самом деле. И хватит! Мы даем понять маленькому вруну, что своими выдумками он поставил себя ниже своего уровня. Показал свое ребячество. Ведь вы уже давно считаете его взрослым. Убедите своего малыша, что все люди совершают ошибки. Это вовсе не страшно, если что-то не получилось, можно испытать себя еще и еще раз.*
* *Возьмите за правило:* ***никакого наказания за вранье.*** *Этим вы покажете. что вранье совершенно излишне.*

*Советы родителям маленького флегматика.*

*1.* ***Главное правило:*** *не спешить, не торопить, не подгонять ребенка.*

***2.*** *Не пытайтесь сделать ребенка удобным для себя, иначе его неторопливость может перерасти в равнодушие и безразличие. Настойчиво будите ребенка утром, не давайте пересыпать днем, а вот вечером его лучше укладывать спать около девяти часов.*

***3.****Учите малыша есть красиво и не засиживаться за столом. Следите, чтобы он не ел все без разбору, не давайте много сладкого.*

***4.*** *Закаляйте ребенка. Свежий воздух и движения, плавание и зарядка – вот друзья всех детей.*

***5.*** *Развивайте творческое воображение, фантазию ребенка, занимайтесь:*

* *музыкой,*
* *вышиванием,*
* *лепкой и рисованием.*

***6.*** *Играйте вместе с ребенком, приглашайте в дом его сверстников, чтобы дети играли вместе. Не предоставляйте ребенка самому себе, заинтересовывайте его, тормошите, учите соревноваться.*

***7****.Используйте упражнения со сменой скорости движений:*

* *чередовать ходьбу – бег – медленную ходьбу;*
* *"бегать" пальчиками по столу наперегонки с вами;*
* *Строить башни из кубиков без пауз, помогая себе счетом: "Раз, два, три…", ускоряя или замедляя счет;*
* *отстукивать ритм по столу или барабану;*
* *прыгать через скакалку, меняя темп: быстро – медленно –быстро;*
* *хлопать в ладоши со сменой темпа;*
* *рисовать палочки и точки, считая до трех (можно использовать тетрадь в клеточку).*

***8.****Чтобы преодолевать вялость и инертность, вовлекайте флегматика в занятия гимнастикой, подвижными играми, зовите в походы. В таких случаях от темпа работы ребенка будет зависеть успех общего дела. Ненавязчиво объясните, что если он будет слишком медлительным, то подведет товарищей.*

*Вот несколько причин:*

*1. Высокая тревожность ребенка, его переживания по поводу и без повода за свои успехи и достижения. Бывает, что взрослые. чаще всего мама или бабушка, "заражают" малыша своей тревожностью.*

*Когда мы навязываем детям готовое решение, мнение, точку зрения, мы невольно указывает на их незначительную роль. А ведь ребенок уже в 4 – 5 лет имеет свои мнения и желания, хочет быть взрослым.*

*2. Избалованность ребенка, которого слепо обожают. Он привык всегда добиваться своего, и сейчас он выработал тактику поведения – безграничная настойчивость или упрямство.*

*В чем же таится опасность такого поведения? Если мы будем неграмотно реагировать на приступы упрямства, со временем они войдут в привычку, станут средством давления.*

*3.Авторитарность родителей. Признать ошибку в воспитании родителям мешают гордость и самомнение, а критика и замечания воспринимаются ими, как болезненные уколы. Ведь в общении с упрямцами надо, прежде всего, проанализировать свою родительскую позицию и перестать "перетягивать" канат. Нельзя считать, что все мнения, кроме вашего, неправильные.*

* ***Причина первая –*** он подражает нам.

Привычку кричать, доказывая свою правоту, наши дети перенимают у нас, взрослых. Изо дня в день наш малыш просит нас о чем-то, из месяца в месяц спрашивает, уговаривает, но мы не всегда его слышим. Но стоит ребенку громко закричать, и мы уже рядом с ним: "Что ты хочешь?", "Почему ты так кричишь?"

 У ребенка постепенно складывается убеждение, что если он будет просто спокойно просить, излагать свои требования и пожелания, то это не приведет к желаемому результату. Или приведет, но не так быстро, а хочется получить все и сразу.

* ***Причина вторая –*** крики и вопли малыша слышат взрослые.

Случается так, что, начав кричать, ребенок замечает, что сбежалась вся семья. Его, наконец – то, услышали. Малыш берет этот прием на вооружение – ведь он дал результат. Взрослые гораздо лучше слышат крики, чем тихие слова, и быстрее реагируют на вопли. Взрослые спешат выполнить просьбы и требования детей не потому, что они разумны или своевременны, а для того, чтобы поскорее усмирить вопящего и прекратить ор.

Дети подсознательно, без всяких логических умозаключений приходят к выводу о высокой эффективности крика и часто и охотно начинают использовать простое и доступное средство – крик. Раз таким путем можно прибегать к нему снова и снова.

* ***Причина третья:*** "Уступите, а то хуже будет!"

Чем сильнее родители реагируют на крики ребенка, тем охотнее дети прибегают к этому средству. Покорность родителей служит лишь закреплению негативного поведения. Маленькие вопилки словно берут взрослых "на испуг". Происходит внутрисемейный раздел власти, семейные отношения становятся ареной борьбы, и дети в ней участвуют наравне со взрослыми.

Для одного выговор начальства – причина для увольнения, для другого – лишь повод посмеяться. Кто-то от стресса инфаркт получит, а кто-то сильнее станет. Мы страдаем не от самих событий, а от интерпретации. правильно истолковывать случившееся и вовремя отбрасывать ненужное – целая наука.

*Методика Матюгина "Три ступеньки".*

1-ая ступенька: разложить все по полочкам, а для этого – выговориться, снять часть напряжения. Причем человек, которого вы используете как "жилетку", не должен жалеть и успокаивать – напротив, утешитель должен как бы присоединиться к вам, переживать произошедшее вместе с вами. Пусть задает вопросы.

2-ая ступенька: нужно представить, что еще могло быть и хуже. Пусть человек сам подошел к утешительной мысли – только тогда она принесет облегчение.

3-ая ступенька: надо извлечь уроки из приключившегося.

Все еще обидно – но отношение к стрессу изменилось. Напряжение ушло, вы не будете прокручивать ситуацию по второму, третьему кругу.

*Тактильная тактика.*

Сделайте 10 дощечек с различной шероховатостью: на одну приклейте кусочек меха, на другую – наждачную бумагу, на третью – лоскут фланели, на четвертую накапайте воск со свечи… Закрывайте глаза – ощупываете и запоминаете, в каком порядке они лежат. Затем перемешиваете – и вновь раскладываете в первоначальном порядке. Потом разложите дощечки в другой последовательности – от самой неприятного ощущения к самому приятному.

Пока вы погружаетесь в тактильные ощущения, плохое настроение уходит, неприятность, мешающая жить, забывается. Ведь мы перебираем не дощечки, а воспоминания, которые и вытесняют плохое.

*Хорошо помогает музыка, особые дыхательные техники, предельные физические нагрузки.*

*Не отказывайтесь от поддержки друзей, родных!*

**1. Потому что очень эмоционален.**

Большинство дошколят от 3 до 7 лет – натуры эмоциональные. Но среди детей наблюдается большая разница в поведении. Одни горько плачут, бурно реагируют на всякую затруднительную ситуацию, а у других слезки едва увляжнят ресницы, и все.

1. **Потому что дома неспокойно.**

Ребенку необходимо утешение, душевное тепло, но изнервничавшиеся родители именно об этом и забывают, им просто не до малыша, самим бы успокоиться. Плач ребенка воспринимается, как блажь, каприз, а сам ребенок – как нытик, мучитель, хныкалка.

1. **Потому что так легче добиться поддержки и помощи.**

Капризная плакса понимает, что стоит пустить слезу, и он привлечет к себе внимание, получит сочувствие.

1. **Потому что не уверен в своих силах.**

Ребенок не верит в свои силы, именно поэтому и плачет. А неверие в себя может появиться из-за чрезмерной требовательности или из-за гиперопеки, когда за ребенка все делают и решают старшие.

**Как поступать родителям плаксы.**

* Учите малыша иному поведению. Скажите, что только плакать могут дети, которые еще не умеют говорить. Предложите попросить вас о чем-то, глядя в глаза, не плача и не ноя. Играйте с малышом, учите его общению.
* Необходимо постоянно помнить, что нельзя давить на детей, склонных к плачу. Он плачет, ему уже плохо, а нажим, требование только усугубляют ситуацию, делают ее неразрешимой.
* Будьте тактичны и осторожны в воспитании сверхчувствительных детей. Если держать ребенка под стеклянным колпаком, он не научится противостоять трудностям и не обретет стойкость и выносливость. У него не будет для этого возможности. Всегда давайте ребенку возможность испытать себя, не останавливайте его. А если малыш потерпит неудачу, ободрите его, чтобы он твердо верил: папа и мама его понимают, они всегда рядом и в трудных обстоятельствах придут на помощь.

Люди образованные значительно чаще подвергаются стрессу, чем те, кто не получил диплом, - к такому выводу пришли ученые США. В ходе своего исследования они обнаружили, что люди с высшим образованием пребывают в состоянии стресса 44% своего времени, а те, кто не окончил учебное заведение – лишь 30%.

 Однако эти выводы не означают, что желающим избегать стрессов нужно обходить стороной университеты. Потому что малообразованные люди, хотя и реже подвергаются стрессу, но значительно хуже его переносят.

 Они не обладают всей необходимой информацией о доступных способах преодоления стресса. **К этим способам современная медицина относит различные увлечения и хобби, натуральные препараты, помогающие справиться со стрессом, а также активные занятия спортом.** Поскольку люди с низким социопсихологическим статусом не пользуются эффективными способами снятия эмоционального напряжения, у них происходит постепенное накопление стрессовых влияний, которое приносит серьезный вред их здоровью, отмечают специалисты.

**Секрет 1.**

*Детям нужны правила поведения и привычный порядок, они ждут их и хотят выполнять!*

Наш маленький дошкольник чувствует себя более защищенным в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения.

**Секрет 2.** *Правил не должно быть много, и они должны быть гибкими.*

Если мы придумаем для ребенка огромное количество правил и параграфов правильного поведения, он не сможет не только соблюдать все правила, но, прежде всего, ему не удастся запомнить что, как, когда и где нужно делать. Поэтому, чтобы не перегнуть палку, лучше вводить правила в жизнь ребенка по мере его взросления и постепенно изменять их или вводить новые.

Можно преложить родителям разбить все правила на три зоны: "можно", "решай сам" и "нельзя". Давайте разделим лист бумаги на три зоны и раскрасим эти зоны зеленой, желтой и красной краской, как сигналы светофора.

В **зеленую зону** поместите все, что ребенку разрешается делать по его собственному желанию. Например:

* какую книгу смотреть, читать или выбрать в библиотеке;
* какие игрушки брать для игры и в какую игру играть;
* с кем дружить во дворе и в детском саду;
* рисовать, клеить, вырезать что захочется;
* кого из ребят приглашать на свой день рождения.

**В желтой зоне** ребенок сам решает, как поступить, но соблюдает при этом некоторые правила. Например, можно:

* посмотреть мультики, но только до начала папиных новостей или бабушкиного фильма;
* бегать по всему двору, но на улицу не ходить, чтобы мама тебя видела;